Warszawa, dnia 15 Listopada 1861. № 4. 3 (15) Listopada

PRZYJACIEL ZDROWIA.

»Źródłem szczęścia, pomyślności i potęgi każdego narodu, jest ludność i jéj zdrowie.«

Cena. *w Warszawie rocznie* Rsr. 4. *Półrocznie* Rsr. 2. *Kwartalnie* Rsr. 1. *Na prowincyi i w Cesarstwie* za pośrednictwem Poczty bez kopert *rocznie* Rsr. 4 k. 93; *półrocznie* Rsr. 2 k. 46½. — Prenumeratorowie z *Cesarstwa* obok opłaty Rs. 4 kop. 93 dopłacają jeszcze na koperty rocznie Rsr. 1, półrocznie kop. 50; ci zaś co już prenumerują inne pisma w kopertach, nie ponoszą już tego wydatku.—Prenumerować można w Warszawie, we wszystkich księgarniach i kantorach. Redakcya w Warszawie, róg ulic Chmielnéj i Marszałkowskiéj Nr. 1559*b*, w mieszkaniu Dra *Gregorowicza.* — Przyjaciel Zdrowia wychodzi co dni 15, t. j. 1 i 15 każdego miesiąca.—Pojedynczych numerów nie sprzedaje się.

TREŚĆ NUMERU.

O żywności.

W numerze pierwszym naszego pisma, powiedzieliśmy w artykule wstępnym, że „zdrowie ludzkie, jak niestety bardzo wiele powodzeń na drodze wędrówki ziemskiéj, potrzebuje cudzéj protekcji, najbliższemi i najszczerszemi protektorami zdrowia są i będą w kraju naszym szanowne Panie i zacne Duchowieństwo."

Wierni założeniu występujemy ze sprawą żywności, jako najżywotniejszą, a tem samem zawsze na czasie będącą.

Nie ma tak bogatego na świecie, coby jadł złoto, ani tak ubogiego, coby gryzł kamienie.

Wszyszcy ludzie, biedacy, i bogacze, łakną codziennego chleba, dziecęce usta nierozwiniętego jeszcze człowieka, w codzienéj modlitwie błagają Boga„ *chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj.*"

Pokarm zatem, objęty przez Chrystusa Pana jedną nazwą chleba, jest posiłkiem cielesnym i duchowym zarazem, niezbędnym do utrzymania istności ludzkiéj. W znaczeniu naukowym, t. j. hygienicznym, nie sam produkt tylko ziemi żywi człowieka, ale wszystko co go ze wszech stron otacza jest dlań żywnością, a ta żywność jest materjalną i moralną: powietrze, swiatło, elektryczność, magnetyzm żywią człowieka tak dobrze, jak woda, chleb mięso, wygoda, ubranie; w znaczeniu moralnem znowu oświata, zadowolenie, byt niewzruszony, bezwarunkowa przyjaźń, miłość bliźniego, są pokarmami duszy. W organizmie jednak ludzkim, żywność ciała, to jest żywność fizyczna, więcéj zajmuje hygienistę jak pokarm duchowy, dla tego też w téj chwili żywienie ciała tylko bierzemy pod szczególniejszą uwagę.

Pierwéj nim człowiek myślał o Bogu, o całym świecie, o życiu swoim, o nieśmiertelności duszy, godnościach ziemskich, bogactwach, herbach, włościach i t d. pragnął on karmi, bo czuł że ona dla utrzymania jego życia jest mu nieodzownie potrzebną, bo bez niéj nic niemógłby zrobić, pomyślеć lub też oczem bądź sądzić.

Pokarm więc, albo jednym słowem żywność, jest najpierwszą potrzebą do utrzymania życia w całem organizmie zwierzęcym. Znaczenie żywności jest niewyjaśnione. Żywność wpływa na charakter ludzi, na ich obyczaje, na postęp ogólny; pod dobroczynnym jéj wpływem ludy dzikie, rozbójnicze, koczujące, pasterskie lub żyjące z myslistwa, przeobraziły się w narody rolnicze, przemysłowe, miłujące nauki i postęp ogólny.

Żywność daje siłę, pomaga wzrostowi, wynadgradza każdodzienne straty, które niezastąpione w czasie właściwym, stać się mogą przyczyną różnych chorób a nawet, smierci. Powiedzieliśmy, że żywność wpływa na charakter ludzi, ale wpływ ten zależy od rodzaju żywności; porównajmy dzikiego amerykanina, puszcz i lasów mieszkańca, z mieszkańcem Azyi mniejszéj, pierwszy żyje z myślistwa, więc żywi się mięsem zabitych zwierząt, jak silnéj jest on budowy, jak dzikiego, i okrutnego charakteru, drugi żywiący się roślinami i mlekiem, jak jest łagodny i spokojny. Lazaroni włoscy żywiący się strawami mącznemi jak są leniwi i ociężali; mieszkańcy znowu Laponji, Grenlandji, Kamczatki, u których wyłączną żywnością są ryby i tran wielorybi, jak wątłego są ciała, jak ich krew jest biedna, jak duch słaby. Nie zimno, nie lód północy uczynił, ich narodem mało co wyższym od zwierzęcia, bo żaden klimat nie tamuje cywilizacyi, ale pokarm. Żywność jest więc powodem że ludy te w dziejach świata niemają żadnego politycznego ani socjalnego znaczenia. Dzieje mieszkańców Irlandji, Szląska, i gór kruszcowych, ich cierpienia, straszna nędza, są zarazem dziejami żywności tych ludów, takie dzieje najczęściéj są mięszaniną przesądów, podłości, przewrotności ludzkiéj, a często też i głupstwa.

Gdyby każdy człowiek, dobrze wiedział że zła lub niewłaściwa żywność przeważnie wpływają na rozwój licznych cierpień, dolegliwości i chorób, to niezawodnie zmieniłby sposób żywienia swego ciała. Z czegoż to jeżeli nie z żywności wyradzają się u wielu ludzi owe słabości żołądka, u innych podagra, skrofuły, albo często też zabijająca lub do nicości sprowadzająca człowieka apopleksja? U wszystkich ludzi, zarówno u bogaczów jak u biednych, niestosowne lub złe żywienie, narusza równowagę konieczną do utrzymania zdrowia, ale u jednych i drugich dzieje się to z powodów wcale różnych, u bogaczów ze zbytku, a u biednych z braku. Pierwsi nie uważają żywności za niezbędny warunek utrzymania ciała w zdrowiu, ale za przyjemność moralno-smakową. To też zadowolenie języka, podniebienia, łechtaniem rozmaitych przysmaków, jest u nich źródłem rozlicznych dolegliwości. Jeżeli jaka bądź przyjemność, sprzeczną jest z prawami natury, to niszczy sama siebie, staje się cierpką, a ostatecznie jest trucizną całego organizmu. Nieumiarkowani smakosze, prędzéj czy późniéj drogo przypłacają obżarstwo uzasadnione na wyszukanym smaku. Dosyć jeszcze wcześnie, a już zdrowie od nich odbiega, nie jeden też chętnie oddałby całe swoje mienie, gdyby mógł niem okupić zdrowie swoje, zniszczone zbytkowną żywnością i napojami. Główna w tym razie przyczyna złego jest w niewiadomości rzeczy. Ale niechaj nikt nas nieposądza, o jakąś dążność zwalczenia dobrych i smacznych kuchni, a tem samem pozbawienia ludzi przyjemności stołu, zamierzamy tylko wystawić jakie mają być przymioty żywności, którą spożywa człowiek w celu zachowania zdrowia i siły; dla tego nieużywamy na polubownego sędziego, smaku zbytkowego, ale smaku *rozsądku*-rozważającego potrzebę ciała i zdrowia zarazem.

Przyjaciel Zdrowia, jak każdy człowiek, zwolennikiem jest powabów życia, a że zmysł smaku równie jest darem bożym, jak i inne zmysły, to też bynajmniéj nieodmawia mu właściwego jego znaczenia; bez smaku mniejby było jednego ważnego powabu życia, jakim jest przyjemność powstająca z pożywania smacznych pokarmów i napojów, a że przyjemność ta jest przyrodzona, potrzeba ją szanować, bo wrazie przeciwnym staje się *przesytem* i *znudzeniem*. *Przesyt, znudzenie* są chorobami ciała i duszy, wtedy tylko uleczonemi, jeżeli dotkniętego niemi człowieka, da się przyprowadzić do stanu pierwotnego zdrowia, czyli do stanu fizjologicznego.

Żyjemy przez pewny okres czasu, w nim niema ani chwili spoczynku, cały organizm w ciągłym jest ruchu, wielka machina życia ludzkiego nie ustaje, aż wraz ze śmiercią. Czynność nieustanna całego organizmu, wy-

stawia go na straty, które do człowieka, jako do istoty myślącéj, należy wynagrodzić pewnym materjałem życia, a nim jest żywność.

Każdy z organów ma oddzielne przeznaczenie, pozbywania z całego organizmu właściwemi każdemu drogami zużyte materjały; wszystkie razem współubiegają się w utrzymaniu równowagi podtrzymującéj *życie* i *zdrowie*, w tym stanie, jeżeli żadna przeszkoda, jak choroba, niewzruszy w zakreślonym przez Opatrzność okresie życia, przyrodzonéj czynności każdego organu z osobna, organizm ludzki składający się z materji i ducha, zostaje na drodze ciągłego rozwoju i ciągłego odradzania się. Zauważono, że co lat pięć, skóra, tkaniny, muszkuły, (mięśnie), paznokcie, włosy, nawet kości przeradzają się, a cudowna ta przemiana odbywa się z pomocą żywności. Codziennie, w każdéj godzinie czasu, różnemi drogami, przez nerki, trzewia, pozbywa się organizm zbytecznych lub niepotrzebnych materjałów, w miejsce których wchodzą nowe konieczne do utrzymania życia i zdrowia. Krew utrzymująca życie wszystkich organów, pochłania przez siebie podtrzymywane tkanki, a za pośrednictwem licznych gruczołków, pozbywa się ich ekonomja ludzka, mając w ich miejsce inne odrodzone; płuca, czynnością oddychania wprowadzają w cały organizm, kwasoród powietrza, przez co we krwi wyradza się gaz węglowy, ożywiający i ogrzewający krew; nerki dopominają się o wodę, o zużyte we krwi białko, i inne części, które razem stanowią mocz; trzewia wydzielają zużyte cząstki krwi, i nieużyteczne dla ekonomji pokarmy, których gospodarstwo ludzkie pozbywa się drogą właściwą; skóra, jak tu już poznaliśmy, naczyniami włoskowatemi, gruczołkami łojowemi i potnemi, wyprowadza potami gaz węglowy i różne złe humory. Obliczono że w przeciągu 24 godzin cały organizm pozbywa się różnemi drogami taką samą wagę niepotrzebnych materjałów, jakich w przeciągu tego czasu zapotrzebował.

Ale potrzebna ilość żywności do wynagrodzenia każdodziennych strat jest różna i względna, do wieku człowieka, do rodzaju pracy i natury saméj żywności. Dzieci i starcy więcéj potrzebują żywności aniżeli ludzie w wieku dojrzałości, a u tych znowu, ilość potrzebnéj żywności zależy od rodzaju zatrudnienia i pracy. Dzieci, jak to zauważyliśmy w artykule o wpływie dziecinnego wieku na rozwój wielu chorób, przez kilkunasto letni przeciąg czasu, rozwijają się postępem przyspieszonym, siła żywotna jest u nich stosunkowo do wieku dojrzałości, spotęgowana i wytężona na ich rozwój fizyczny, doskonalenie się wszystkich organów potrzebuje nieustannego zapasu żywności, bo krew dla wyżywienia całego organizmu niema ani chwili do stracenia, upomina się układu nerwowego o żywność, a ten podmawia żołądek aby w imieniu wszystkich całym gardłem wołał „mamo jeść!” „papo jeść!” „ludzie jeść”

Starzec chyląc ku ziemi poradlone czoło, z każdym dniem, z każdą godziną ubywa, życie ubiega jak woda na wezbranéj rzece, nie dla rozwoju organizmu potrzebuje żywności, ale dla podtrzymania resztek życia w spokoju i harmonji. Siły jego żywotne, jak lampa gasnąca, potrzebuje oleju, jak najwięcéj oleju, bo rychło ostatni krąg zatoczy, otoż tym ostatnim olejem życia jest obfita i sytna żywność.

Mąż w saméj sile wieku mniéj potrzebuje żywności od dziecka i starca, jego życie jest w pełni, władzą rozumu panuje nad słabością ciała, pokarm duchowy żywi go więcéj, jak cielesny.

Praca wiele wpływa na potrzebę większéj lub mniejszéj ilości karmi, ludzie wystawieni na ciągły wpływ powietrza i na jego zmiany, więcéj potrzebują żywności, od pracujących pod dachem, kwasoród rozlany w powietrzu, z niem przez płuca wprowadzony w organizm, pochłania najpierwéj części tłuste znyjdujące się we krwi, jeżeli straty ztąd wynikające, niewynagrodziemy, dostatnią żywnością, muszkuły natenczas są pokrzywdzone tracą na swéj sile, i cieżkiéj pracy

odmawiają poszłuszeństwa, a w dalszym następstwie, cierpią organy krwiste, jak serce, wątroba, nerki a ostatecznie i mózg. Natura żywności wiele wpływa na dobre lub złe wyżywienie ciała, ale zostawiając tę ważną kwestję na później, tyle powiemy tylko w tem miejscu, że im jest żywność posilniejsza, tem jéj mniéj potrzeba dla ogólnego wyżywienia organizmu.

Po tym ogólnym obrazie ważności, przywiązanéj do żywienia naszego ciała, przystępujemy do bardzo ważnéj części niniejszéj rozprawy, bo do żywności ludzi pracy fizycznéj i ludzi biednych. Uprzedzamy, szanownych czytelników na samym wstępie że nie będziemy ich nudzić czczemi teorjami, ale wprost przystąpujemy do strony praktycznéj; zadaliśmy sobie bowiem do rozwiązania jedno tylko pytanie, jakby można po większych miastach najłatwiéj, najtaniéj i najsmaczniéj żywić niezamożną liczbę mieszkańców.

Każdy człowiek pracy wie dobrze, jak ciężki jest kawałek chleba zarobiony w pocie czoła. Stosunek płacy do pracy w towarzystwie ludzkiem, jest z goła nieuporządkowany. W ważnym tym przedmiocie, pracują oddawna ekonomiści publicznego dobra, a postęp jest widoczny chociaż powolny i leniwy. W kraju naszym ludzie serca i postępu oddawna żebrzące ubóstwo otaczają opieką, dla żywności nawet pozaprowadzano rumforckie zupy, pięcio groszowe objady w Towarzystwie dobroczynności, i inne podobne zakłady. Niewchodzimy w rozbiór krytyczny tych zakładów, bo to nie jest naszym celem, powiemy tylko że dobroczynność rozciągnięta do najniższéj warstwy społeczeństwa, jaką jest publiczne żebractwo, opiekuje się tylko jedną częścią ludności nic nie pracującą, a zatem nie przynoszącą ogółowi żadnéj a żadnéj korzyści, tylko szkodę. Jeżeli obowiązki ludzi w zględem ludzi są zobopólne, to przez miłość bliźniego, poszanowanie pracy, i ludzi co pracują, należałoby myślą jaką dobroczynną przyjść w pomoc wielu mieszkańcom, co cierpią zbiorowo, bo całemi rodzinami, że mimo nieustannéj pracy niemają dostatecznéj żywności, ani dosyć pożywnéj, do wynagrodzenia każdodziennych strat, ciężką pracą znacznie siły zacnych tych ludzi wycięczających. Cóż mówić o naszych włościanach tak mozolnie od rana do zmroku pracujących, na wyżywienie całego kraju a wczęści i zagranicy. Jaka jest codzienna strawa, tego parobka u dworu, téj dziewki, co od ich ręcznéj pracy zawisło całe mienie gospodarstwa. Chleb żytni, niezawsze czysty, ziemniaki lub kapusta, kasza, barszcz bez okrasy, kawałek twarogu i maślanka oto wszystko, kiedyż to ujrzą oni skąpy kawałek mięsa (często bardzo podejrzanéj dobroci) oto w jakie święta uroczyste, w imieniny państwa lub dzieci, przy weselach, pogrzebach lub chrzcinach, albo też w dożynki. Przy zmianie stosunków włościańskich, niechże właściciele ziemscy, zmienią sposoby żywienia ludzi zarobkujących, niech ich żywią porządnie, mięsem i strawą okraszoną, a rychło przekonają się, że cechą narodu naszego nie jest gnusność i lenistwo, jak ludzie nielubiący naród i próżniacy głoszą, ale gorliwa pracowitość, i że tylko nędzne wyżywienie służących, wiodło ich instynkowo do oszczędzania sił na jutro, po jutrze i na tak daléj potrzebnych.

Odkąd duch polepszenia gospodarstwa, wniknął w obywateli ziemskich, przekonali się nareszcie, że zródłem bogactwa naszego kraju jest przedewszystkiem rolnictwo, odtąd myśleć poczęli o ważności dźwigni podnoszących gospodarstwo, jakiem są machiny, instrumenta rolnicze, inwentarz roboczy: mają w majętnościach, fabryki cukru, gorzałki, piwa i inne, mają młockarnie sieczkarnie, olearnie, deptaki młyny, tartaki, folusze, papiernie, huty, mają też piękne stadniny koni, owczarnie, poprawną rasę bydła, wysyłają to wszystko żyjące na wystawy krajowe, otrzymują zanie przysądzone nagrody: wszystko to bardzo jest chwalebne, ale jeżeli zwrócimy uwagę na człowieka, na parobka, na och-

mistrza tych pięknych koni, owiec, krów, wołów, trzody i t d., to żal serce sciska za każdym dotknięciem się jego nędzy; jak on biednie jest żywiony za tyle pracy! Powiedzieliśmy że żywność daje siłę i zdrowie a one razem przedłużają życie, nasz wieśniak niema ani pierwszéj ani drugiego, to też dla tego częstym podpada chorobom i stosunkowo do ogólnéj śmiertelności w kraju, najkróciéj żyje. Przyczyną téj przerażającéj śmiertelności wiejskiego ludu, jest zła żywność. Nie ilość żywności, ale jéj jakość wpływają na dobre wyżywienie zarówno zwierząt domowych, jako też i ludzi. Zauważyliśmy, że lazaroni włoscy żywiący się strawami mącznemi, są leniwi i ociężali, nasz chłopek czemże innem jest żywiony jeżeli nie ziemiakami, kaszą i kluskami, wszystko to jest mąka, żywność ta ten sam wpływ wywiera na naszego włościanina w Polsce, co i na lazarona włoskiego, t. j. wyradza *ociężałość i lenistwo.* Jeżeli żywności pożywnéj złożonéj z mięsa, innéj okraszonéj strawy, i dobrego chleba, potrzeba np. dziennie funtów dwa, to strawy chudéj, nieposilnéj, potrzeba najmniéj trzy razy tyle, dla tego to nasz wieśniak dużo potrzebuje żywności, aby ilością zastąpił jéj jakość, ale jeżeli niełatwo jest obejść żołądek, nie równie jest trudniéj obejść krew, bo ta taką tylko żywność pochłania, w któréj części składowe odpowiadają składowym częściom krwi, o czém mówić będziemy na właściwem miejscu. Dla pomyślności ogólnéj kraju, życzyć należy, aby obywatele ziemscy zrozumieli ważność *żywności*, i zmienili sposób żywienia najpracowitszéj i najbiedniejszéj ludności krajowéj, a łatwo to pojmą, jeżeli w ich pamięci zawsze będzie obecną zasada umieszcona na czele naszego pisma, że *„źródłem szczęścia, pomyślności i potęgi każdego narodu, jest ludność i jéj zdrowie.”*

Znaczna część ludności miejskiéj składa się z rzemieślników i wyrobników. Wszyscy ci ludzie pracy, przy największéj usilności, nie zarabiają tyle, ile jest potrzeba na utrzymanie siebie, a często i licznéj rodziny. *Niedostatek doczesny, jest nagrodą za ich ciągłą i męczącą pracę.* W artykule wstępnym niniejszego pisma wystawiliśmy, że średnia długość życia w ubogiéj klassie rzemieślniczéj stosunkowo do innych stanów, jest od lat 25 do 30. Chcąc zaradzić złemu w sposób prędki a skuteczny, należałoby życzyć zmiany stosunków towarzyskich, co nie jest sprawą łatwą, bo każda reforma wymaga długiego czasu. W obec tedy widocznego postępu zmierzającego do upowszechnienia dobrobytu, przedstawiają się niektóre myśli, z łatwością dające się przeprowadzić, a niewymagające wielkich nakładów, tylko dobréj woli, trochę serca, a zresztą miłości bliźniego.

Z temi zasobami dojdziemy do zgromadzenia moralnego kapitału. Mając go już, występujemy z kwestją żywności w innéj formie, w celu wykazania potrzeby tego kapitału, i sposobów użycia go. Powiedzieliśmy że rzemieślnicy i wyrobnicy, żyją w niedostatku, że ztąd często chorują i przedwcześnie umierają. Brak żywności jest największą plagą; zaradzić temu, Przyjaciel Zdrowia, ma sobie za zadanie, a to w następujący sposób.

Potrzba jest urządzić w Warszawie i w większych miastach kraju obiady garnuszkowe po cenie bardzo przystępnéj.

Przez obiady garnuszkowe, rozumiemy żywność wydzielaną na porcje do domów. Zatem niebędą to jadalnie, ale kuchnie.

Liczba tych kuchni zależeć ma od miejscowości; t. j. od dzielnic miasta w których mniejsza lub większa jest ilość mieszkańców biednych, pragnących korzystać z dobrodziejstwa takiéj kuchni.

Najwłaściwsze urządzenie takich kuchni, byłoby przy klasztorach zpowodu miejscowych dogodności, bo mieszkanie zakładu nicby niekosztowało, ilość wody jest dostateczną a nadto wyjednać by można uproszony dozór. Wmiéjscach np. jak ulice Solec, Tamka i całe ponadwiśle, lub w stronie Wolskich rogatek gdzie niema żadnego kla-

sztoru, należałoby urządzić osobne kuchnie.

Zaprowadzenie kuchni tego rodzaju, niema być żadnym przedsiebierstwem, ale ma wyniknąć ze stowarzyszenia ludzi miłujących bliźniego swego; a że w liczbie uboższych mieszkańcow Warszawy są, którym przepisy religijne wzbraniają pożywania pokarmów trefnych, gotowanych w naczyniach trefnych, z tego powodu gmina izraelska uznawszy myśl Przyjaciela Zdrowia za słuszną i pożyteczną, powina obmyślić sposoby założenia kuchni publicznych, w sposób dla swoich wyznawców najwłaściwszy.

Stowarzyszenie przyjaciół kuchni garnuszkowéj, niema szukać od kapitału swego żadnego zysku, bo cel jego jest, *dobroczynność.* Dbać ma tylko aby kapitału niestraciło, czego uniknie przez dobrą administracyą. Kapitał zaś ten wedle przybliżonego obliczenia, niepowinien przenosić summy złp. 20,000.

Cena objadów ma być najsumienniéj ustanowiona, co rzeczywiście kosztuje, z dodaniem wydatków przywiązanych do kuchni, na opłacanie kucharek, pomywaczek, drzewa, i lokalu jeżeli wynajęcie takowego, okaże się koniecznem.

Wydatek poniesiony na zaprowadzenie statków kuchennych, niema być wracany w jednym roku np., ale w czasie obliczonym przez znawców', zdolnych ocenić jak długo kocioł i t. d. może służyć. Ta zasada powinna być nie wzruszona, a odbierający naczynia kuchenne, z tym przyjąć powinien warunkiem, że na taki lub taki czas odbiera naczynia, które w przeciągu tego czasu, nie inaczéj mogą być poszkodowane, jak przez niedbałość i lekceważenie cudzéj własności; szkody zatem wynikłe przed oznaczonym czasem, nie poniesie stowarzyszenie, ale ten co naczynia odebrał.

Wszyscy korzystający z obiadów garnuszkowych, winni wnosić opłatę przy każdym żądaniu objadu. Kredytu niema żadnego, przedpłata może mieć miejsce, ale za gotówkę.

Każdy przychodzący z czystym garnuszkiem, ma prawo za gotówkę żądać obiadu, i nikomu pod żadnym względem, dobrodziejstwo to odmówionem być niemoże, wyjąwszy, jeżeli obiadu już zabraknie.

Udzielane obiady mają być w stanie ciekłym i stałym t. j. składać się mają z zup rozmaitych, i różnego mięsa, ilość zupy oznaczonéj przez stowarzyszenie na każdy obiad ma być dawana pod miarą zaopatrzoną cechą stowarzyszenia, mięso zaś pod wagą.

Mogą i powinny być pół obiady, z powodu że stowarzyszenie jest *dobroczynnością*, zatem przewodniczyć jéj powinna myśl, zadosyć czynienia słusznéj potrzebie. Cena takiego pół obiadu będzie od całego, o połowę niższą.

Jeżeliby okazało się że w znacznéj ilości wypiekanie chleba, wpłynie na zniżenie jego ceny, w takim razie stowarzyszenie powinno mieć własne piekarnie, i rozprzedawać na funty tym tylko, co korzystają z dobrodziejstwa obiadów garnuszkowych, i w tym razie dla uniknienia przekroczeń, ilość chleba zastosowana być ma do każdego obiadu.

Częsć Ekonomiczna.

Stowarzyszeni winni z wybranego z siebie grona ustanowić stałą na czas ograniczony radę, zarządzającą całym gospodarstwem. Rada wyznacza z swego łona, na czas ograniczony, członków płci żeńskiéj i męzkiéj do dozoru kuchni, by udzielane obiady z sumienością były odmierzone, odważone; aby nikt nie miał powodu użalania się, że zupa rzadka, kawałek mięsa niedobry.

Rada zakupuje woły lub barany ryczałtem, utrzyma ich w blizkości Warszawy u którego z szanownych obywateli, aby mieć je na każde zapotrzebowanie.

Wszystkie części składające wołu czy barana, używane do jadła, należą do kuchni garnuszkowéj, zatem flaki, języki, wątroby, letkie, nogi, głowy i t. d. niemają mieć innego przeznaczenia, jak tylko być spożyte we właściwéj kuchni garnuszkowéj. Skóra zaś kopyta i rogi sprzedane przez radę, sta-

nowić będą oddzielny kapitał użyty w dni Świąteczne, jak W. Noc i Boże narodzenie na pieczywo święconego, które bez płatnie rozdzieli się między korzystających z dobrodziejstwa kuchni garnuszkowéj, a reszta kapitału na opłatę szkół i książek dla dzieci tychże rodziców. W rozdziale mięsa i organów wewnętrznych jak wątroba, serce letkie it. d. powinien być wynaleziony pewien stosunek, żeby w rozdziale nikt nieuważał się za poszkodowanego. Flaki winny być gotowane w całości, po ugotowaniu rozdzielą się w większe sztuki na wagę, by wszystkim zarówno rozdzielić.

Rada zamówi jarzyny, krupy, kaszy, ziemniaki i t. d. u ludzi handlujących temi produktami, w sposób żeby je miała dostarczone na każde zawołanie, a to, wstanie jak najlepszym.

Co trzy miesiące zdawać będzie rada sprawozdanie ze swoich czynności, publicznie w przytomności członków stowarzyszenia.

Przed otworzeniem kuchni garnuszkowych powinna rada uwiadomić publiczność kilkokrotnem ogłoszeniem, o cenie obiadów, o czasie wprzeciągu którego tylko udzielane będą obiady, i z zczego te objady będą się składać, a zarazem winna żądać aby przed otwarciem kuchni zgłaszano się w wskazane miéjsca, objawiając chęć korzystania z tego dobrodziejstwa; tym sposobem pierwszego dnia otwarcia obiadów garnuszkowych, nie narazi się stowarzyszenie, na straty, bo zastosuje przysposobioną żywność do ilości potrzebujących ją.

O składzie obiadu

Ponieważ dowiedziono że żywność mięszana jest najposilniejszą i najzdrowszą, należy zatem zastosować się do téj naukowéj zasady. Ztego powodu należałoby urządzić jadło-spis na cały miesiąc, i podług niego rozdzielać obiady.

Dni postne stanowią wielką różnicę w ekonomji kuchennéj, gdyby stowarzyszeni wyjednali u władzy duchownéj dyspensę, od zwyczajnych dni postnych, z wyjątkiem Wgo tygodnia, dla pracującéj a biednéj ludności, jak dostępują téj łaski ludzie zamożni, wieleby przysporzyli dobrego, bo w biedzie pracować, i jeszcze pościć, jest coś nieludzkiego. Z resztą obiady garnuszkowe dla tych są ludzi, co ich szukają, zatem każdy czyniący sobie skrupuł w dni postne, nie będzie potrzebował obiadów garnuszkowych.

* * *

Oto główny zarys myśli o żywności, niech szanowni Czytelnicy i przyjaciele zdrowia, wezmą na uwagę uczyniony im projekt, i niech go urzeczywistnią, a Przyjaciel Zdrowia, przez wdzięczność dla ludzi serca, kochających bliźniego, podwoi, potroi pracę, aby zawsze być użytecznym ogółowi, i stwierdzać tę zasadę że:

„źródłem szczęścia, pomyślności i potęgi każdego narodu, jest ludność i jéj zdrowie."

O SKÓRZE.

(*Dokończenie.*)

W anatomicznym opisie skóry mówiliśmy o gruczołkach potnych. Znaczenie ich niezmiernéj jest wagi, z ich pomocą cały nasz organizm pozbywa się zbytecznéj ilości wewnętrznego cieplika, i złych humorów, zatrzymanie których wewnątrz organizmu sprowadzić by mogło różne choroby. Dla tych powodów skóra ludzka jest w stanie nieustannych potów, często widocznych a często ukrytych. Umiarkowane poty wpływają na wzmocnienie skóry, a tem samem na jéj jędrność. Jak każda ciecz nim przemieni się w parę lub gaz, potrzebuje pozbyć się znacznéj ilości cieplika, równie dzieje się i z potami: w czasie upałów, nie pierwéj pot występuje na powierzchnię ciała, aż dopiero, kiedy cały organizm pozbędzie się znacznéj ilości zbytecznego cieplika. Rozlejmy np. na ciepłej dłoni trochę eteru, ulotni się on natychmiast, a w miejsce gdzie był rozlany, czuć się daje lekkie oziębienie. Dowód to jest przekonywający, że z ulotnieniem eteru,

ubyła pewna część cieplika, spostrzeżenie to upowszechniło w czasie upałów używanie wachlarzów, które ułatwiając pocenie ciała, sprowadzają jednocześnie tak pożądaną swieżość. Jeżeli poty są obfite tak dalece, że każdym porem występuje kropla rosy, jest to dowodem niezmiernéj działalności skóry, i wielkiego zapasu sił żywotnych. W każdym zatem razie u osób pocących się obficie, jeżeli poty nagle zatrzymają się, dowodem będzie zwichnięcia równowagi między siłą żywotną a przyrodzoną działalnością skóry. Stan ten nazywa się naukowo *metastazą reperkusją* t. j. zwróceniem się humorów wewnątrz organizmu. Wtedy cała siła żywotna zwraca się ku organom wewnętrznym wprowadzając w nie wyłącznie całą żywność, i najczęściéj wszystek cieplik; wcześniéj czy późniéj objawia się stan chorobliwy, sprowadzający choroby zapalne wewnętrzych organów. Dla uniknienia więc złych następstpw z nagłego zatrzymania się potów jeżeli zwłaszcza przebiegać będą dreszcze, niema co brawować, ale jak najszpieszniéj dbać nalczy, o przywrócenie zatrzymanych potów w tym celu uciec się należy do wszystkich środków zwracających siłę żywotną i cieplik wewnętrzy, w stronę zewnętrzną t. j. ku skórze. Najpierwszym zaleceniem jest łóżko, ciepła kąpiel na nogi lub w wannie, mniéj więcéj przez minut 15-20. napoje gorące, jak tyzamna z bzowego lub lipowego kwiatu, lub gorąca lemoniada z dodaniem trochę dobrego rumu; po kąpieli należy ciało wytrzeć ogrzanemi serwetami, a nogi obwinąć w flanelą, a dobrze będąc odzianym trzeba z cierpliwością oczekiwać potów, które, niebawem nastąpią, jeżeli tylko draźnienie wewnętrze nie przeszło w stan zapalny. W czasie potów zmieniać należy bieliznę aby ta niewysychała na rozgrzanej skórze, a bielizna służyć mająca do przemiany, powinna być dobrze wygrzaną. Jeżeli środki te hygieniczne nic nie pomogą, wtedy należy bez ociągania się szukać rady lekarskiéj.

Kiedy już poznaliśmy całą ważnosć gruczołków łojowych i potnych, poznajmy przeszkody tamujące ich przyrodzoną działalność; gruczołki łojowe jak to widzieliśmy, mieszczą się w najgłębszéj warstwie, bo zaraz pod skórą; przeciwnie potne, otwierają się na powierzchni naskórka, a temsamem są w bezpośredniéj styczności z powietrzem, z tego powodu skóra często wystawiona jest na złe wpływy, uniknienie ktorych zależy od zdrowego rozumu, staranności i pilności człowieka. Jak wiadomo, powietrze którym oddychamy, za lada powiewem wiatru, unosi z sobą pył niedostrzeżony okiem. Pył ten znajduje się wszędzie, na całéj powierzcchni ziemi i wszystkich prawie ciał, przy większym wietrze stosownie do miejscowości, t. j. rodzaju ziemi, i do natury dróg publicznych i ulic, powstaje kurzawa. W tym ostatnim razie, zawieszony pył w powietrzu, osiadając na zewnętrznych organach naszego ciała, draźni je, w niektórych sprowadza zapalenia, a złączony z potem, tworzy na całéj skórze powłokę swego rodzaju, nazwaną pospolicie brudem.

Brud okrywając całą powierzchnię skóry czyli naskórek, zatyka otwarte i na nim kończące się kanałki potne, t. j. pory, wstrzymuje poty, i zarazem niedopuszcza przewiewu powietrza, czynności zatem *oddychania i wydychania* skóry, (absorbtion exhalation) są wstrzymane. Brud obecnością swoją na naskórku, nieprzyjemne sprawia swędzenie, sprowadzające mimowolne drapanie się lub tarcie, a jeżeli zaniedbanie doszło do wysokiego stopnia, wywiązują się różne choroby, tak zwane skóry. Wiemy że ciało nasze z wyjątkiem twarzy, uszów, oczów, szyi, rąk, a często i nóg, okrywa odzież, a nadto mieszkania schronieniem są przeciwko złym wpływom zewnętrzym, w tym miejscu powiemy tylko o odkrytych częściach ciała, czyli o utrzymaniu ich w czystości wyłączając, ręce i nogi, bo jak już zapowiedzieliśmy osobno o nich mówić będziemy.

Ze wszystkich czynności, najłatwiejszą jest mycie. Mimo to, znaczna bardzo liczba

ludzi myć się nie umie. Są ludzie, co mycie, zaliczają do rodzaju zbytku, co nie myją się jak należy, jak tylko w Święta lub dni uroczyste, albo jak to najczęściéj się zdarza w klassie robotniczej, kiedy wypada iść za robotą, za miejscem, lub za służbą. Patrząc na ludzi nieumiejących się myć, trzeba litować się nad niemi, i śmiać się; niemyją jak tylko sam środek twarzy, koniec nosa: wydatności policzkowe, przednią część czoła; uszy zaś, wszystkie w klęsłości pod i za uszami, szyja, podbródek i t. d. zostają niekniętemi.

W ten sposób umyta twarz i szyja, ma podobieństwo do mieszkania w którym tylko sam środek wymieciono i okurzono, reszta zaś jest nietknięta, zatem kurz poruszony we środku osiada na wszystkich sprzętach komnaty, niszczy je i mieszkanie zarazem, a za lada wiatrem chmura kurzu zawiesza się w powietrzu, i sprawia go niezdrowym. Wobu razach tak mycia, jakoteż sprzątania, przyczyna złego jest w niedbalstwie. Są ludzie co mają zwyczaj niemycia twarzy i szyi własnemi rękami, ale przez protekcyję, t. j. zwilżonym ręcznikiem. Zwyczaj to naganny, ręcznik bowiem zwilżony niezmywa brudu rozpostartego we wszystkich fałdkach, w których znajduje się nagromadzony pot, ale go tylko rozwilża i rozciera, a brud zostaje brudem, z którego z czasem wywiązują się rozmaite liszaje, lub zapalenia skóry, zwłaszcza na szyi, gdzie jest najdelikatniejszą, na głowie przy korzeniach włosów gdzie jest najdrażliwszą. Myjąc się, należy mocno pocierać skórę, a to dla dwóch przyczyn, żeby ją oczyścić z brudu, i żeby ją pobudzić do działalności, nie samą więc twarz, szyję i ręce, ale całe ciało myć należy, bo przez ubranie wszędzie przenika pył i wraz z potami tworzy brud. Jak czystość, jest niezbędną do utrzymania skóry, w stanie zdrowym, niemniéj jest ważnem utrzymywać skórę naprzemiany w stanie ruchu i spoczynku.

Przez ruch umiarkowany całego naszego organizmu, pracą, chodem, gimnastyką i t. d. skóra nabiera giętkości, prężystości i siły, ale pamiętać należy, że skóra jest organem dotyku, a tem samem organem najdzwyczajnie draźliwym, że będąc wystawioną na zbyteczne tarcie i nieustanne stosunki ze wszystkiem co ją otacza, tem samem już jest wystawiona na różne przygody, wysileniem więc jakiego bądź rodzaju szkodzimy skórze, staje się coraz draźliwszą, często nawet w różnych częściach niszczy się naskórek, lub ściera się całkowicie, zatem ruch umiarkowany tylko jest zbawienny dla jéj zdrowia. Mówiliśmy także że skóra jest organem za pośrednictwem którego uskutecznia się wielka funkcya wydzielania humorów niepotrzebnych lub szkodliwych dla zdrowia całego naszego organizmu, z tego powodu potrzebuje ona spoczynku. Pamiętać więc należy, że poty, lubo wielce korzystne dla naszego zdrowia, gdyby nieustannie trwały niezawodnie staną się źródłem złego, bo sprowadzą osłabienie, a następnie chorobę. Wszystko więc co podtrzymuje nieustanne poty, jest szkodliwem dla zdrowia. Z tego powodu pamiętać należy aby w mieszkaniach niebyło zagorąco, aby ze zbytniéj troskliwości o zdrowie nieprzesadzać w ubraniu, a udając się na spoczynek niech okrycie niebędzie za ciężkie. Jeżeli każdy człowiek rozumie ważność potów, które często szczęśliwym są przesileniem w wielu chorobach, do rozumu ludzkiego należy poszanowanie ich, a jak zawsze i wszędzie zbytek jest szkodliwy, tak téż ciągłe poty podtrzymywane sposobami wyżéj wskazanemi podkupują i ostatecznie rujnują zdrowie.

Mówiliśmy na początku téj rozprawy, że organizm ludzki składa się z różnych organów wewnętrznych i zewnętrzych, wszystkie między sobą żyją w nieustannéj zawisłości i solidarności, zmysły mają główny zarząd w tym gospodarstwie ludzkim, między niemi *mózg*, jest jakby wójtem, a wzrok słuch, czucie (dotyk) powonienie, smak, są radne-

mi, wszystko co się dzieje, dzieje się za ich wolą i za ich wiedzą.

Wszystkie wynalazki ludzkie, w porównaniu z cudownym urządzeniem organizmu i życia ludzkiego, są niczem. Wynalazcę daguerotypu ozdobiono orderem zasługi, ale mimo zadziwiającéj dokładności, i szybkości z jaką deguerotyp odbija żyjącą naturę, daguerotyp odbijający się w umyśle naszym, t. j. w mózgu, bez porównania wyższego godzien jest podziwu i uwielbienia, jak ten wynaleziony przez ludzi. Gdzie spojrzemy, na co patrzemy, wszystko odbija się wewnątrz nas w naszym mózgu, *pamięć* przedmiotu czy osoby, zostaje na zawsze w nas wyrytą. Wszyscy uwielbiamy wynalazek telegrafu elektrycznego, zastanówmy się nad układem nerwowym człowieka, o dostrzeżemy jak po każdéj nerwu niteczce, obiega w organizmie naszym, prąd elektryczny naszéj *woli*. Zaledwie pomyślemy że trzeba iść, już uwiadomione nogi telegrafem nerwowym, ruszają; chcemy coś ująć, ręka podnosi się i t. d. i t. d. Oto są cuda prawdziwe, cuda nad cudami! W takiéj harmonji żyjące między sobą organy, wszystkie po szczególe i wszystkie razem wpływają na zdrowie człowieka, a tem samem na zdrowie każdego organu z osobna, dla tego też zdrowie skóry w szczególności, zależy od zdrowia całego organizmu, a że skóra, ze wszystkich organów, wyłączając trzewia, jest organem najrozciąglejszym, najdraźliwszym i wystawionym za zewnętrze wpływy, z tych powodów każda choroba dociera aż do zewnętrznej téj powłoki. Jakoż widzimy jak w chorobach organicznych, skóra nasza więdnie, wysycha, traci swój kolor i połysk; jak znowu bardzo często na jéj powierzchni występują plamy, krosty, wyrżuty, wszystko z bardzo różnych przyczyn, czasami oznaką są zbytecznego bogactwa krwi, lub skutkiem jakiejś draźliwości organów trawienia, przez co wyżywienie ekonomji jest utrudzone; mogą też one zależeć od skrofuł, skorbutu, syfilis i t. d.

Jeżeli skóra ciągłéj i rozumnéj wymaga staranności w stanie zdrowia, bez porównania większéj potrzebuje pod czas choroby i powrotu do zdrowia. Przedmiot to ważny, dla tego w tém miejscu zwracamy nań uwagę szanownych czytelników.

Człowiek chory, na raz przestaje być sobą, choroba z natury swojéj jest wrogiem człowieka, najpotężniejszy genjusz obala ona w jednéj chwili, ów mocarz co będąc zdrowym groził światu, trząsł tronami, zabijał ludzi wzrokiem, patrzcie na niego, skoro rozchorował się jak on jest nędzny i lichy! tyle nawet niema siły, żeby mógł ruszyć jednym małym palcem, on co rozkazywał, że od głosu jego, ziemia cała drżała, na raz niemoże z piersi wydobyć głosu; jak go rzuciła choroba w łóżko, tak w nim leży, żebrzący wzrok tylko w imieniu całego organizmu, posyła z prożbą o ratunek!. Opieka ludzka, ta piękna cnót towarzyskich przedstawicielka, otacza człowieka chorego na łożu boleści. Najpierwsza baczność zwraca się do skóry chorego, trzeba ją przykryć, żeby nie ziębła, żeby najrychléj obudzić przez nią poty, dalejże przykrywać chorego, o! gdyby go można wszystkiem co jest na świecie przykryć, byleby tylko spocił się,—już przykryty, przerażający dreszcz ustąpił, bladość twarzy zastępuje świeżuchna jutrzenki rumianność, oto jutrzenka zdrowia! to zwiastunka potów. Jeszcze przykryć, niech się poci, daléj puchy, futra, kołdry! odziewajcie chorego, on się poci, on niezawodnie zdrów będzie. I już radość! duch wstąpił, nadzieja wychyla czoło, jak złotem malowana główka świętego obrazku.

Ale, niestety! choremu gorąco, ale niepoci się, ogień pali jego skórę, a na niéj ani kropli rosy, gorączka! złowroga gorączka zabija go. O! mój Boże, co tu począć? jak zniszczyć gorączkę, jak uspokoić cierpienia nerwowe? konsyliarzu, radź! konsyliarzu nieopuszczaj nas. A na cóż go tak przykryliście, to szczęście że go ciężar niezgniótł, że go niezabiła apopleksya?. Widzicie więc szanowni czytel-

nicy, jak zbyteczna a nie rozważna troskliwość, często może spowodować i śmierć. Otóż tak czyńcie, urządcie choremu łóżko, jak można najlepiéj w świecie, ale przez wzgląd na jego osłabione członki, na jego cierpienia i przez wzgląd na jego skórę, nie okrywajcie go żadnemi ciężarami.

Pamiętajcie też o tém, że skóra nasza w czasie choroby, która Bóg wie jak długo może się przeciągnąć, wystawiona będzie na różne cierpienia, które wywoła nauka lekarska, obsiądą ją kataplazmy, palić ją będą synapizma, może ją posieką bańki, może ją gryść będą hiszpańskie muchy, może ją przegryzą nienasycone krwi pijawki? kto wie?—. Wszystkie te środki są bardzo skuteczne, ale są bardzo bolesne. Srodki te nazwane są naukowo, *środkami odprowadzającemi* (dèrivatifs). W medycynie metoda odprowadzania, albo raczéj przeprowadzania chorób jest najdawniejszą *strategją*, odpowiada ona zupełnie w strategji wojskowéj wyrazowi, *diversion*, t. j, odwrócenie uwagi od jednego punktu, jakiś rodzaj, jak to mówią, zamydlenia oczów, strategja ta równie w medycynie jak w sztuce wojskowéj bardzo jest mądra i bardzo pożyteczna. Nie jeden popamiętał napoleońskie dywersye. W medycynie takim Napoleonem 1ym był Dr. Récamier.

Obok tych cierpień są inne, których skóra doznać musi, długie leżenie w łóżku, przewracanie się w nim chorego w tę lub ową stronę, wilgoć wywiązująca się w łóżku, zpotów, wyziewów, odpływów i t. d. wszystko to zgromadza wiele przykrości. I tak, prześcieradła marszczą się, fałdują, ate marszczki i fałdy fotografują się na skórze chorego, z téj fotografji następuje drażnienie, z drażnienia zapalenie, z zapalenia gangrena, z czego, jeżeli pomoc nie pospieszy, może nastąpić śmierć, albo wywiąże się inna choroba może boleśniéjsza i niebezpieczniejsza od pierwszéj. Z tych tedy powodów, należy łóżko chorego utrzymać w największéj czystości i suchości; koszula na chorym powinna być krótka i podwinięta, t j. tak, żeby chory nie leżał na niéj, a tym sposobem uniknie się fałdów; pod ciało chorego należy podłożyć prześcieradło złożone w kilkoro, a to w tym samym celu, aby ułatwić utrzymanie czystości, bo w kilkoro złożone prześcieradło da się łatwo z pod chorego wydobyć i przemienić; jeżeli poty były obfite, a tem samem potrzeba jest zmieniać bieliznę, trzeba to robić szybko i z przezornością, naprzód skórę spoconą należy pod koszulą wytrzyć ogrzanym ręcznikiem, i w jednéj chwili zrzócić brudną a włożyć czystą ogrzaną; dla uniknienia wilgoci w łóżku, radzą hygieniści posypywać prześcieradło sproszkowanym krochmalem, lub podkładać koźlą, jelenkową, albo łosiową skórę. Już wyszedł chory z niebezpieczeństwa, niepotrzebuje żadnych lekarstw więcéj, tylko potrzebuje opieki, aż do téj chwili, kiedy ta nabierze pewności, że jest zdrów zupełnie. Przejście to z choroby do zdrowia, nazywa się naukowo, *konwalescencyą*. Może być ona dłuższą lub krótszą w każdym razie nacechowana jest nadzwyczajną drażliwością, ztąd też konwalescent podobny jest do nowo narodzonego dziecka, niemoże znieść najmniejszéj zmiany powietrza, skóra jego tak jest drażliwa że ukłucie szpilką taki mu sprawia ból, jak cięcie od pałasza lub nahajki. Ciało słabe, ale rozum jest silny, dla tego konwelescent podnosi w sobie troskliwość o zdrowie aż do zbytku, gorące pragnienie *życia* zapala w nim wyobraźnię, a ta natęża w nim instynkt bytu.

Jak w stanie zdrowia nie pomyślał że to, lub owo, może mu zaszkodzić, tak w stanie konwalescencyi wszystkiego boi się, z najodważniejszego przedtem człowieka, staje się tchórzem, z człowieka serca przemienia się w egoistę; każdy włos na głowie więcéj go obchodzi, jak złe losy miljonów ludzi, jego łuszcząca się niekiedy skóra, jest dla niego jakby straconym kapitałem, a niech Bóg zachowa, żeby go miał owiać miły wietrzyk, to zdaje mu się że już stracony!

Stan taki zwalczać powinna otaczająca

konwalescenta opieka, stopniowo i rozumnie. Trzeba wystawiać że najlepszem lekarstwem dla niego jest świeże zdrowe powietrze, że jego skóra utraciwszy swój połysk, barwę, jędrność, potrzebuje dobroczynnego wpływu powietrza, ciepła, światła, elektryczności. Oto wszystko co mieliśmy do powiedzenia o skórze ludzkiéj; o kąpielach i ubraniu z powodu obszerności przedmiotu powiemy osobno.

ROZMAITE FAŁSZOWANIA

ARTYKUŁÓW ŻYWNOŚCI I NAPOJÓW

I SPOSOBY ROZPOZNAWANIA.

O SERACH.

Sery należą do najrozmaitszych wyrobów mlecznych. W każdym kraju, prowincyi, w każdéj niemal wsi inne są sery. Do najzwyczajniejszych należą sery chłopskie, czyli po prostu twaróg, mniéj lub więcéj tłusty, najczęściéj używany do kuchni sporządzając z niego smaczne pirogi leniwe, zawijane lub pieczone. Ser ten jakkolwlek tani, podlega jednak fałszerstwu, domieszają doń mąkę lub tarte kartofle, by tym sposobem powiększyć jego ilość. Rozpoznaje się tę mięszaninę smakiem i tem, że ser taki kruszy się włamaniu, w smaku zaś przypomina kartofle lub mąkę, wysycha do najwyższego stopnia, i stosunkowo do czystego sera, jest znacznie cięższy. Podług Orfily rozmąciwszy ser wodą, za dodaniem jodyny, jeżeli do sera domięszano mąki lub kartofii to mięszanina ta mocno zaniebieszczy się. Fałszerstwa tego rodzaju dzieją się w większych zakładach serów. Sery zagraniczne zwłaszcza angielskie, między innemi poszukiwany ser glocesterski najczęściéj dla nadania mu pozoru starości, i różowego koloru zaprawiony bywa najzjadliwszemi truciznami, ztych najużywańszy jest gryszpan lub minium czyli niedokwas czerwony ołowiu. Dla rozpoznania octanu miedzi (gryszpan) rozpuszcza się ser w rozczynie saletrzanego kwasu, do tego domięsza się siarczanego kwasu, po przefiltrowaniu, dodawszy do téj mięszaniny ammoniaku otrzymamy kolor niebieski. albo za dodaniem zsiadłej krwi wystąpi kolor czerwony. W dochodzeniu ołowiu tak samo ser rozpuszcza się w rozczynie saletrzanego kwasu, po przefiltrowaniu tego płynu, dodawszy wody siarczanéj, cała mięszanina zaczerni się. Dochodzi się także w inny sposób; ściera się ser i domięsza się doń równą wagę sproszkowanego węgla; mięszaninę tę umieszcza się w tygielku, wytartym wewnątrz proszkiem węgla, stawia się go na żarzących węglach, po pewnym czasie ołów stapia się w jedną massę, i osiada na dnie naczynia.

Sery deserowe, tak chciwie poszukiwane na wykwitnych stołach, zewnętrznie są skrapiane wodą *arszenikową*, w celu ochronienia ich od wylęgania się robaków, i zanieczyszczenia od owadów. We Francyi używają w tym celu trucizny na muchy i szczury, które jak wiadomo zawierają w sobie *arszenik*. Dla wszelkiego bezpieczeństwa należy na tego rodzaju serach grubo skraiwać skórę, i niedawać jéj domowym zwierzętom, bo liczne już były przykłady zatrucia się ludzi tem bardziéj też psów lub kotów.

W celu nadania serom koloru, a szczególniéj koloru żółtego, domięszują doń kurkumy, namoczywszy ser podejżanego koloru w wodzie za dodaniem doń, wody alkalicznéj, zmieni swój kolor żółty na ciemnoczerwony.

Jak u nas tak wszędzie za granicą w wielkiéj są wziętości sery limburskie, odznaczają się one właściwym sobie tylko zapachem i ostrością smaku; że przymioty te po pewnym dopiero rozwijają się czasie, wymyślono sposób łatwy nadania serom przymiotów starości, zapachu i smaku, odpowiadających serowi limburskiemu, w tym celu, zrobiony ser zwyczajny moczą w moczu przez co ser przybiera przymiot ammoniaku, t. j. ostrość zapachu i smaku. Kto ma dobre powonienie odkryje woń uryny, a językiem rozpozna

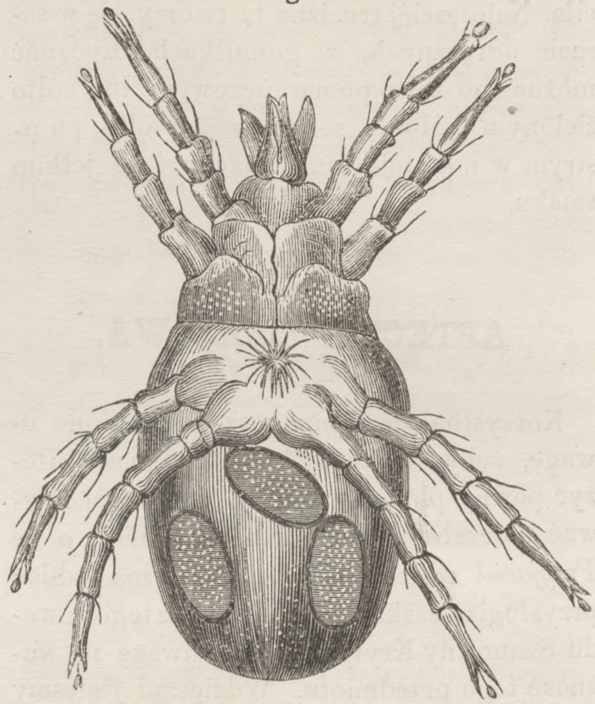
smak urynowy, słodkawy, i nieprzyjemny, kolor takich serów jest czerwonawo zółty, mięki jak galareta, prezroczysty, albo łykowaty i twardy. Chemiczne sposoby dochodzenia kwasu i substancyi, urynowych w serach, są bardzo rozmaite, i wymagają pewnéj wprawy w doświadczeniach tego rodzaju. Bierze się pewną część sera i maceruje go się w słabym ługu tak długo że już zacznie gnić, następnie to wszystko filtruję się, poczem gotuje się, a pozagotowaniu wlewa się w gorący rozcieczony kwas siarczany. W ten sposób odkryty kwas urynowy przedstawia się wmałych białych albo blado zółtawych kryształkach. które skupiają się razem i opadają na dno naczynia. Zebrawszy te kryształki, i dodawszy do nich kwasu saletrzanego, zupełnie nikną, wyparowawszy dopiero kwas saletrzany, pozostała massa będzie koloru purpurowego.

Doskonałość serów deserowych, zależy od ilości zawartéj w nich wody i pozostałości. Następująca tablica ułożona przez p. Payen'a wykazuje różnice zachodzące między poszukiwanemi desorowemi serami, pod względem ich wewnętrznéj wartości.

W stu częściach sera znajduje się	Wody	Pozostałości nieużytecznéj
w Serze de Brie	53. 99.	5. 63.
„ „ nefszatelskim	61. 87.	4. 25.
„ „ de Marolles	40. 07.	5. 93.
„ „ Rocquefort t. j.	26. 53.	4. 45.
zmięszanina twarogu koziego i owczego		
„ „ holenderskim	41. 41.	6. 21.
„ „ de gruyers	32. 05.	4. 79.
„ „ Czester	30. 39.	4. 78.
„ „ Parmezańskim	30. 31.	7. 09.

W serze szwajcarskim, jak wiadomo, znajduje się wiele miejsc próżnych, w tak nazwanych oczach jest wiele białego pyłu powstającego z wylęgnionych robaków, nazwanych serowcami. Fig. 7 przedstawia tego robaka, który nie tylko w szwajcarskim ale i w innych wylęga się serach, jak w zielonym tak zwanym serze ziołowym, w limburskim, czesterskim i innych.

Fig. 7.



Dla ocenienia dobroci każdego sera, trzeba uważać na jego *tęgość, pełność, giętkość, i tłustość*, w jedzeniu powinien być smaczny, bez żadnéj goryczy, ani też przesolony, niepowinien rozlewać się, ani kruszyć i żadnéj na sobie nie ma mieć pleśni, i niewydzielać z siebie złéj woni, w ustach powinien raczéj ropływać się, zatem ser łykowaty jest niedobry. W dobrym serze, tłustość wyrownywać prawie powinna, ilości wody, doswiadczenia chemiczne czynione na dwuletnim tłustym serze angielskim, wykazały, że w stu

częsciach tego sera jest	Wody	Tłusto-ści	Twaro-gu	Pozostałości bezużytecznéj
	36.	30½	29.	4.½
W serze jednorocznym chudym znajduje się	44.	6.	45.	5.

W ogólnéj zasadzie jeżeli chcemy mieć ser dobry, t. j. tłusty, to w massie twarogu powinno znajdować się 12 części smietany.

W zakończeniu zwracamy uwagę czytelników na tworzącą się w serach, truciznę, naturę której jeszcze dotąd chemia niewyświeciła. Najczęściéj trucizna ta tworzy się w serach odręcznych, w gumułkach rozpoznać można po żółto pomarańczowym lub żółto zielonym kolorze sera czy gomółki, po ostrym w nos bijącym zapachu, i po jełkim smaku.

APTECZKA DOMOWA.

Korzystną dla pisma naszego zrobiono uwagę, żeby w dziale *Apteczka domowa,* ułożyć pewny plan, podług którego opracowywać należałoby ważny ten przedmiot, a że *Przyjaciel zdrowia,* najważniejsze ma oddać przysługi mieszkańcom wiejskim, z tego powodu Szanowny Krytyk, zwraca uwagę na ważność tego przedmiotu. Wdzięczni jesteśmy za udzielone nam spostrzeżenie, i zaraz w najpierwszym numerze naszego pisma, opracowywamy tę część, *Apteczka domowa,* w inny zupełnie sposób, z téj wychodząc zasady że, w uważaniu hygienicznym, niedosyć jest podać choremu na czasie zapisane przez lekarza lekarstwo, ale trzeba obznajomić ogół z ważnym bardzo przedmiotem, jakim jest pielęgnowanie chorych, a że opieka otaczająca chorego, zastosować się winna do różnych, na pozór drobnostek, wypływających z natury rzeczy, z tego powodu sposoby pielęgnowania chorych, uważaliśmy za najwłaściwsze umieścić je w dziele *Apteczka domowa.* Przystępujemy do rzeczy. Sposób pielęgnowania chorych nie jest ani rzeczą łatwą ani obojętną, wymaga on gruntownych znajomości wielu bardzo drobiazgów, przez zaniedbanie których, największą wyrządza się szkodę choremu. Wielu może z niecierpliwszych czytelników, przeczytawszy tytuły, o tyzannach, kataplazmach, kompresach, bandażowaniu, moczeniu nóg i t. d., parskną śmiechem, żeby mówić o takich drobnostkach z pewną powagą, kiedy je wszyscy znają na palcach, a może nawet lepiéj od doktorów. Otóż w tém całe złe, że największa część ludzi przyznaje się do znajomości tego czego zgoła niezna, a jeżeli zna to piąte przez dziesiąte, bo gdyby pielęgnujący chorych, bez względu na ich płeć i stanowisko, obowiązani byli uzyskiwać dyplomy, to bez poprzedniego wyuczenia się przepisów *racjonalnego pielęgnowania* chorych, niezdaliby egzaminów. Trzeba pytać się chorych, zwłaszcza obłożną dotkniętych chorobą, co oni wycierpieli, przez brak elementarnych wiadomości o pielęgnowaniu chorych, ile to przysparza cierpień źle posłane łóżko, jak dokuczy źle przyrządzona tyzanna, ile oburza i pomnaża cierpień nieumiejętne opatrzenie: oczyszczenie rany, jak smutne wypadki zdarzają się skutkiem złego obandażowania po puszczeniu krwi lub przystawieniu pijawek i t. d.

Zebrać w jedną całość przepisy odnoszące się do pielęgnowania chorych, należy do Przyjaciela zdrowia, a do Szanownych czytelników rozbudzić w sobie ciekawość do tych pozornych tylko drobnostek; gruntownym ich poznaniem, spostrzeżemy do jak olbrzymich dochodzą one rozmiarów, a w ostatecznym wypadku tę otrzymamy pociechę, że jeżeli nie pomogliśmy niemi, to przynajmniéj znaczną przynieśliśmy ulgę. Radbym był aby każdy z czytelników, z tym usposobieniem, *niesienia ulgi choremu,* przystąpił do czytania téj rozprawy.

* * *

Tyzanna, bez zaprzeczenia, jest środkiem najczęściéj używanym, do którego uciekamy się w najlżejszéj słabości, i z użyciem którego zazwyczaj, nie potrzebujemy czekać na doktora. Tyzanna tak dalece jest uznaną za potrzebną, że się jéj używa za najmniejszém usposobieniem; czy to dla uśmierzenia pragnienia, które się objawia przy początkach większéj części chorób, czy też z powodu gorąca tymże chorobom towarzyszą-

cego, czy też przez wzgląd i poszanowanie dla tradycyjnéj dziedzicznéj sławy, przyznającéj jéj moc wyleczającą. Jak tylko jest kto cierpiący, zakatarzony lub zaziębiony, czy go boli głowa, brzuch lub piersi, poradziwszy się domowników, przyjaciół, sług lub znajomych, wszyscy jedno doradzą, „że trzeba pić ziółka". Otóż chcemy obznajmić z tém tak powszechnie używaném lekarstwém).

Wyraz tyzanna znaczy; nigdy nie zgadniecie co—sądzilibyście może że znaczy, wodę, płyn, napój ziółka, nie, wyraz ptisanna od którego on pochodzi znaczył, jęczmień. Starożytni znali jeden tylko rodzaj tyzanny, który nieodmiennie przyrządzano z jęczmienia, tłuczono jęczmień w moździerzach, skrapiano go, następnie pozostawiano go aż do lekiego fermentowania, wtedy dopiéro suszono go na słońcu, znów tłuczono, dopóki zwierzchnie łupinki nie oddzieliły się. Zazwyczaj po powtórném stłuczeniu skropionego jęczmienia, robiono z niego kulki, które tak już czekały chwili zapotrzebowania. Wtedy to dla przyrządzenia tyzanny płynnéj, gotowano kulki powyższe w wodzie 10 albo 15 razy ich wagę wynoszącéj, dolewano do tego jak zapewnia Galiusz, trochę octu oliwy i szczyptę soli, niektórzy dodawali jeszcze krochmal i trochę miodu lub cukru. Nie żartujcie już sobie, Szanowni czytelnicy z tego dziwacznego przyrządzania tyzanny przez starożytnych, tak szanowne bowiem powagi jak Hyppocrates i Galiusz jednozgodnie podają nam ten sposób przyrządzania tyzanny. Tym dziwniejszym wyda nam się powyższy kordjał, gdy zauważymy że on był nieodmiennym na wszystkie choroby. Pamiętać jednak należy, że tyzanna ta u starożytnych zastępowała napoje i pokarmy dla chorych, nie znali wtedy, jak my obecnie tych zwykłych lekkich a zdrowych i łatwych do trawienia, pokarmów; dla podtrzymywania więc cokolwiek siły chorego, dodawali oni do owéj tyzanny niektóre substancje, mieszczące w sobie pierwiastki odżywiające lub inne przyczyniające się do nadania dobrego smaku, jak kwasy, słodycze; i t. d. Nie wiemy również sposobów zadawania owéj tyzanny, których używali starożytni, czyto było dowolném, czy też w pewnych oznaczonych miało miejsce godzinach, wiemy tylko sposób jéj urządzenia i przytoczyliśmy go czytelnikom naszym dla łatwiejszego zrozumienia, pochodzenia wyrazu tyzanny od wyrazu ptisanny. Podaliśmy czytelnikowi szczęśliwą sposobność, tym maleńkim etymologicznym wywodem wyrazu tyzanny, popisania się z erudycją przed chorym, któremu podaje do wypicia, napar z lipowego kwiatu, lub odwar z drzazeg drzewa quasia-amara.

Sposób przyrządzania tyzanny.

Chociaż nie często mi się zdarza, w tym względzie jednego jestem zdania z szanownemi kumoszkami, że tyzanny są niezbędnie potrzebne chorym.

Radzę, używanie tyzanny z dwóch przyczyn: 1° dlatego że takowa najczęściéj bywa skuteczną, bo wprowadzeniem pewnéj ilości płynu w bieg krwi, rzeczywisty pożytek przynosi, nawet w chorobach w których potrzeba jest użycia energicznych lekarstw, płyny składające tyzannę, nie mało przyczyniają się do leczenia. 2°. Tyzanny mając ustaloną szczęśliwą reputacyę leczenia, dobrze jest, używać ich i wtedy nawet kiedy to nie jest koniecznćm. Rzeczywiście picie tyzanny zajmuje chorego, wmawia w niego że jest leczonym, oszukuje jego apetyt zmniejszając go i tym sposobem ułatwia utrzymanie go w dyecie, która tak często bywa potrzebną. Chory chce być koniecznie leczonym, nie można przekonać go, że natura sama dostateczną jest do wyleczenia go, trzeba więc stosować się do jego wyobraźni, i leczyć go tyzanną, która przedstawia tę dogodność że, jako napój niewinny jeśli nie pomoże to niezawodnie nie zaszkodzi, i zykuje się na czasie przez to niby leczenie,

czas przez który siła organiczna dokonywa, uśmierzenie i uporządkowanie tego rozstroju chwilowego, który nazywamy chorobą.

Przyrządzenie tyzanny wymaga najprzód dużo uwagi, daléj trochę doświadczenia, bo chociaż większa część takowych jest nie szkodliwą, to jednak, są niektóre, co zle przyrządzone osłabiają lub szkodliwie drażnią organa trawiące, a gdy te są w rostroju, to i cały organizm chorego dotkliwie na tém cierpi.

Tyzanny przyrządzają się z liści, kwiatów, czubków, łodyg, korzeni lub nasion różnych roślin, z kory lub drzazg, w wodzie zimnéj lub gorącéj, albo téż gotuje się je dłużéj lub krócéj, mogą zatém być przyrządzone za pomocą: infuzji, dekokcji lub maceracji, zastanówmy się więc teraz, nad każdym sposobem przyrządzania tyzanny, po szczególe.

Co to jest infusja? Co dekokcja? a co maceracja?

1° Zrobić infusją (napar), jesto małą operacją farmaceutyczną, polega ona na nalaniu gotującéj się wody na rośliny, z których chcemy wyciągnąć pierwiastki łagodzące, podbudzające, kwaśne, aromatyczne albo inne. Wiemy jak trzeba przyrządzać herbatę, otóż czynność ta, niczém innem nie jest, jak osiągnieniem infusji herbaty. Jnfusja robi się ze wszystkich lekarstw miękich, aromatycznych i t. d., dających z siebie łatwo i prędko wyciągnąć pierwiastki których sie potrzebuje.

2° Dekokocja (odwar) odbywa się na ogniu, gotowaniem przez pewny przeci ągczasu. Przyrządzanie tyzanny za pomocą dekokcji (odwaru) robi się z ingredjencji twardych, pozbawionych części lotnych to jest, nie ulegających parowaniu przez gotowanie, takiemi są np. różne drzewa, kory, korzenie, a nawet niektóre gatunki liści twardych, które nie wydzielą soków swoich jak tylko przez pośrednictwo długiego i silnego gotowania.

Wypada nam zwrócić uwagę czytelników na ważną różnicę jaka zachodzi między infuzją (naparem) a dekokcią (odwarem), pamiętając o tém, nie popełniem błędu żeby naparzyć korzenie ślazowe tak jak herbatę, lub téż nie będziemy robili dekokcji z rumianku lub brzozowego kwiatu.

3° Wreszcie przyrządzenie tyzanny za pomocą maceracji (nalewki) jest infuzją do któréj się używa zimnéj (zamiast gorącéj wody) np. nalewa się na jakie substancje, kwiaty, proszek i t. p., zimną wodę, i otóż będzie tyzanna przyrządzona za pomocą maceracji. (d. c. n.)

Rozmaitości.

Jest wiele osób, u których wydzielające się przez usta powietrze, jest bardzo nieprzyjemnéj woni, przyczyna tego chorobliwego stanu, często ma swoje siedlisko w zepsutym zębie albo też pochodzi z nieczysto utrzymanych ust, częściéj jednak pochodzi z płuc, a najczęściéj z żołądka, bo 9 razy na 10, jak utrzymuje dziennik medyczny angielski, p. t. *Pacific medical and Surgical Journal.*

Dziennik ten podaje następujący zaradczy środek, prędko i skutecznie działający. Trzy razy dziennie, w trzy godziny po każdym jedzeniu, używa się po łyżeczce od kawy, następującego lekarstwa:

Solanu Potażu (Chlorate de potasse) 6 skrupułów, i wody ocukrzonéj 4 uncje.

Obok wewnętrznego tego użycia, należy tem samém lekarstwem płukać usta.

(*La lancette française*).

W Drukarni K. Kowalewskiego. — Za pozwoleniem Cenzury Rządowéj.—Warszawa dnia 31 Paź. (12 Lis.) r. 1861